



MARCHE AFGHANE AVEC LES CHEVAUX

Dimanche 1er octobre 2023 * 9h30 - 17h30

Vous aimez marcher ? Vous ressentez le besoin de respirer ?

En Marche Afghane, la respiration rythmée et consciente permet d'obtenir des bénéfices plus importants que la marche seule : revitalisante, apaisante et performante cette marche s'adapte aux besoins de chacun.

Vous aimez les chevaux ?

En médiation équine, les chevaux nous aident à prendre conscience de notre état intérieur, à clarifier notre intention, à équilibrer l'énergie que l'on dégage...

Tout au long de la journée "Marche Afghane avec les chevaux", vous ferez l'expérience de la pleine conscience, en relation avec vous même, votre respiration, et avec le cheval.



Karine Chardon, animatrice en Marche Afghane, vous guidera vers la respiration profonde, l'alignement postural, les rythmes.

Ashley Hennekam, praticienne en Médiation Équine, vous accompagnera vers une relation apaisée avec le cheval, tout en restant connecté.e en vous-même.



Renseignements et inscriptions : 06 89 77 76 43 – contact@equi-ecoute.fr Pas de prérequis nécessaire pour participer

Tarif de l'atelier : 90 € // Lieu : Equi Ecoute, Saint-Martin-du-Fouilloux (à 10 min. d'Angers)

Nombre de places limité à 4 personnes

selvea-nature.fr et equi-ecoute.fr

